Cách làm trắng da mặt bằng kem đánh răng và lưu ý khi dùng

Sở hữu làn da trắng sáng luôn là mong muốn của nhiều người. Một trong những mẹo làm đẹp đơn giản tại nhà được chị em truyền tai nhau chính là **cách làm trắng da mặt bằng kem đánh răng**. Tuy nhiên, không phải ai cũng biết sử dụng đúng cách để đạt hiệu quả và tránh những rủi ro không mong muốn.

Hãy cùng Vivita khám phá bí quyết và lưu ý quan trọng khi áp dụng phương pháp này!

1Tại sao kem đánh răng có thể làm trắng da?

Kem đánh răng có thể hỗ trợ làm trắng da nhờ chứa một số thành phần có tính tẩy nhẹ và sát khuẩn. Các hoạt chất như baking soda (natri bicarbonat), hydrogen peroxide, và silica thường có mặt trong kem đánh răng giúp loại bỏ bụi bẩn, dầu thừa và tế bào chết trên bề mặt da. Nhờ đó, làn da trở nên sáng và đều màu hơn sau một thời gian sử dụng.



Kem đánh răng có thể hỗ trợ làm trắng da nhờ chứa một số thành phần có tính tẩy nhẹ và sát khuẩn

Ngoài ra, một số loại kem đánh răng còn có đặc tính kháng khuẩn và làm dịu nhẹ, giúp hạn chế tình trạng viêm da, mụn cám hay mụn đầu đen – những nguyên nhân khiến da trông xỉn màu, kém tươi tắn. Việc làm sạch sâu lỗ chân lông cũng tạo điều kiện để da hấp thụ dưỡng chất tốt hơn từ các bước chăm sóc tiếp theo.

Tuy nhiên, kem đánh răng vốn được thiết kế cho răng miệng nên độ pH, thành phần hóa học của nó có thể gây khô da, kích ứng nếu lạm dụng hoặc dùng sai cách. Do đó, khi áp dụng cách làm trắng da mặt bằng kem đánh răng, cần lựa chọn sản phẩm phù hợp và thực hiện đúng hướng dẫn để đảm bảo an toàn cho da.

2Các phương pháp làm trắng da mặt bằng kem đánh răng

2.1 Kết hợp kem đánh răng và chanh

Chanh chứa nhiều vitamin C và axit citric giúp hỗ trợ tẩy tế bào chết, làm sáng da tự nhiên. Kem đánh răng có các hoạt chất làm sạch sâu, hỗ trợ loại bỏ bã nhờn và làm mờ vết thâm. Khi kết hợp, hỗn hợp này giúp cải thiện sắc tố da, mang lại làn da sáng mịn.

Cách làm trắng da mặt bằng kem đánh răng và chanh:

Trộn đều 1 thìa nhỏ kem đánh răng với 5–7 giọt nước cốt chanh. Sau khi làm sạch da, thoa hỗn hợp lên mặt, massage nhẹ nhàng trong 2–3 phút rồi để yên thêm 5 phút. Rửa sạch lại với nước mát.

Tần suất thực hiện:

Áp dụng 1–2 lần mỗi tuần. Nên dưỡng ẩm và sử dụng kem chống nắng để bảo vệ da sau khi thực hiện.

2.2 Trắng da bằng kem đánh răng và muối

Muối biển chứa khoáng chất tự nhiên, có tác dụng hỗ trợ làm sạch, kháng khuẩn và tẩy tế bào chết. Sử dụng kem đánh răng cùng với muối giúp làm sạch sâu, cải thiện độ sáng của da, đồng thời làm thông thoáng lỗ chân lông.

Cách thực hiện:

Pha 1 thìa muối mịn với lượng vừa đủ kem đánh răng, trộn đều. Thoa hỗn hợp lên mặt, massage nhẹ nhàng khoảng 2–3 phút rồi rửa sạch với nước ấm.

Tần suất thực hiện:

Sử dụng 1 lần mỗi tuần để tránh bào mòn da. Lưu ý không nên áp dụng Cách làm trắng da bằng kem đánh răng và muối trên da nhạy cảm hoặc đang bị tổn thương.



Trắng da bằng kem đánh răng và muối

2.3 Dùng kem đánh răng và nha đam trắng da

Gel nha đam chứa nhiều nước, vitamin E, A và các enzyme tự nhiên giúp cấp ẩm, làm dịu và phục hồi da. Trộn nha đam với kem đánh răng tạo nên một hỗn hợp vừa hỗ trợ làm sáng da vừa giảm thiểu nguy cơ kích ứng.

Cách thực hiện**:**
Trộn 1 lượng gel nha đam tươi với lượng tương đương kem đánh răng. Thoa đều hỗn hợp lên mặt, để khoảng 10 phút rồi rửa sạch với nước mát.

Tần suất thực hiện:
Có thể thực hiện 2–3 lần mỗi tuần, phù hợp với cả da nhạy cảm và da khô.

2.4 Công thức kết hợp kem đánh răng và sữa tươi

Sữa tươi chứa nhiều vitamin A, D, E và axit lactic, có tác dụng hỗ trợ dưỡng ẩm, làm sáng và làm mềm da. Việc kết hợp sữa tươi với kem đánh răng giúp tăng cường khả năng làm sáng da một cách tự nhiên, đồng thời duy trì độ ẩm.

Cách thực hiện:
Pha 1 thìa nhỏ kem đánh răng với 2 thìa sữa tươi không đường, trộn đều. Thoa hỗn hợp lên mặt đã làm sạch, massage trong 2–3 phút rồi giữ thêm 7 phút trước khi rửa sạch.

Tần suất thực hiện:
Áp dụng 2 lần mỗi tuần để đạt hiệu quả làm sáng da tối ưu.



Công thức kết hợp kem đánh răng và sữa tươi

2.5 Kết hợp kem đánh răng và cà chua

Cà chua giàu lycopene và vitamin C, giúp hỗ trợ làm sáng da, chống oxy hóa và giảm thâm sạm. Sử dụng kem đánh răng và cà chua giúp làn da của chị em được làm sạch da sâu và nâng tông da tự nhiên.

Cách thực hiện:
Ép lấy nước cốt từ nửa quả cà chua chín, trộn với 1 thìa kem đánh răng. Thoa đều lên mặt, massage nhẹ và để trong 10 phút trước khi rửa sạch.

Tần suất thực hiện:
Thực hiện 1–2 lần mỗi tuần. Nên dưỡng ẩm sau khi sử dụng để duy trì độ mềm mại cho da.

2.6 Trắng da bằng kem đánh răng và bột trà xanh

Bột trà xanh giàu chất chống oxy hóa EGCG, hỗ trợ làm sáng da, chống viêm và bảo vệ da khỏi tác hại từ môi trường. Kem đánh răng kết hợp cùng trà xanh sẽ tạo thành hỗn hợp làm sạch nhẹ nhàng và dưỡng sáng da.

Cách thực hiện:

Trộn đều 1 thìa nhỏ bột trà xanh với lượng kem đánh răng vừa đủ. Thoa hỗn hợp lên da, massage nhẹ trong 2–3 phút, giữ thêm 5 phút rồi rửa sạch.

Tần suất thực hiện:

Áp dụng 2 lần mỗi tuần, phù hợp với mọi loại da, đặc biệt là da dầu và da mụn.

2.7 Cách làm trắng da bằng kem đánh răng và mật ong

Mật ong có khả năng dưỡng ẩm, làm mềm và phục hồi làn da. Hỗn hợp mật ong với kem đánh răng là công thức giúp làm sáng da, đồng thời giảm tình trạng mụn và da khô ráp.

Cách thực hiện:

Trộn 1 thìa mật ong nguyên chất với lượng kem đánh răng vừa đủ. Thoa hỗn hợp lên mặt đã làm sạch, massage nhẹ nhàng trong 2 phút, để hỗn hợp lưu lại thêm 7–10 phút rồi rửa sạch.

Tần suất thực hiện:

Nên sử dụng 2 lần mỗi tuần để mang lại hiệu quả dưỡng trắng và làm mềm da rõ rệt.



Cách làm trắng da bằng kem đánh răng và mật ong

3 Lưu ý khi sử dụng kem đánh răng để làm trắng da

3.1 Đối tượng nên và không nên sử dụng

Đối tượng nên sử dụng:

Các công thức làm trắng da bằng kem đánh răng phù hợp với những người có làn da khỏe, da thường hoặc da dầu, không có tiền sử kích ứng mỹ phẩm. Đặc biệt, phương pháp này có thể phù hợp với người cần cải thiện tạm thời làn da xỉn màu, nhiều bã nhờn, hoặc cần làm sạch sâu lỗ chân lông.

Không nên sử dụng:

- Người có làn da nhạy cảm, da khô, da dễ bị kích ứng hoặc có các vấn đề như viêm da cơ địa, chàm, mụn viêm nặng không nên áp dụng cách này.
- Những người có vết thương hở, da đang bong tróc hoặc đang điều trị bằng các sản phẩm chứa acid mạnh (AHA/BHA/retinol) nên tránh hoàn toàn việc dùng kem đánh răng lên da mặt.

- Trẻ em và phụ nữ mang thai cũng nên thận trọng do một số thành phần trong kem đánh răng có thể gây khô da hoặc ảnh hưởng nếu không được kiểm soát liều lượng.

Lưu ý: Mọi người nên thử phản ứng trên một vùng da nhỏ (cằm hoặc cổ tay) trước khi áp dụng lên toàn bộ gương mặt để đảm bảo an toàn.

3.2 Tần suất và thời gian áp dụng

Kem đánh răng không phải là sản phẩm được thiết kế riêng cho da mặt, vì vậy việc sử dụng cần có kiểm soát để tránh gây bào mòn hoặc khô da.

Tần suất phù hợp:

- Chỉ nên sử dụng từ **1 đến 2 lần mỗi tuần**, không nên lạm dụng hằng ngày.
- Với công thức chứa chanh, muối hoặc cà chua – những thành phần có tính axit hoặc tẩy nhẹ – chỉ nên dùng **1 lần/tuần**.
- Những công thức dịu nhẹ hơn như nha đam, mật ong hay sữa tươi có thể sử dụng **2–3 lần/tuần**, tùy theo tình trạng da.

Thời gian đắp trên da:

- Không nên để hỗn hợp chứa kem đánh răng trên da quá **10 phút**.
- Massage nhẹ nhàng khoảng 2–3 phút là đủ, sau đó nên để da nghỉ trước khi thực hiện các bước dưỡng tiếp theo.

Việc sử dụng quá thường xuyên hoặc để hỗn hợp quá lâu có thể gây kích ứng, bong tróc hoặc khiến da mỏng và yếu đi theo thời gian.

3.3 Chăm sóc da sau khi sử dụng

Sau khi sử dụng kem đánh răng để làm trắng da, da sẽ cần được làm dịu và phục hồi để đảm bảo hiệu quả cũng như an toàn lâu dài. Dưới đây là các bước chăm sóc da sau mỗi lần sử dụng các phương pháp làm trắng da bằng kem đánh răng:

Làm sạch kỹ bằng nước mát:

Rửa mặt sạch bằng nước mát để loại bỏ hoàn toàn lớp hỗn hợp còn sót lại trên da, tránh gây bít tắc lỗ chân lông. Không dùng nước nóng vì có thể làm da khô và kích ứng thêm.

Dưỡng ẩm ngay sau khi áp dụng:

Sử dụng kem dưỡng ẩm dịu nhẹ, không chứa hương liệu hoặc cồn, để giúp phục hồi hàng rào bảo vệ da. Có thể sử dụng sản phẩm chứa các thành phần như HA, ceramide, panthenol hoặc nha đam.

Sử dụng kem chống nắng:

Làn da sau khi tẩy nhẹ bằng kem đánh răng sẽ nhạy cảm hơn với ánh nắng mặt trời. Vì vậy, cần thoa kem chống nắng có chỉ số SPF từ 30 trở lên mỗi ngày, ngay cả khi chỉ ở trong nhà hoặc trời râm.

Không kết hợp với các sản phẩm tẩy mạnh:

Sau khi sử dụng kem đánh răng, nên tránh kết hợp thêm các sản phẩm chứa AHA, BHA, retinoid hoặc peeling để hạn chế kích ứng. Giữ cho quy trình dưỡng da đơn giản, tập trung vào phục hồi và bảo vệ da.

4 Kết luận

Các **cách làm trắng da mặt bằng kem đánh răng** là một mẹo làm đẹp đơn giản và tiết kiệm, tuy nhiên cần hiểu rõ cách áp dụng và chăm sóc đúng cách để đảm bảo hiệu quả mà không làm tổn hại đến làn da. Đừng quên theo dõi **Vivita** để biết được nhiều tips chăm da an toàn nhé!

Nguồn: https://vivita.vn/bai-viet/cach-lam-trang-da-bang-kem-danh-rang.html